

## بیمار عزیز :

نوعی اختلال تنظیم و تعادل ایمنی است که امکان دارد چند تا از اندام های بدن یا فقط پوست را گرفتار کند . علت اصلی بیماری هنوز ناشناخته است . اما ممکن است ترکیبی از عوامل ارث ، هورمون ها ، اشعه ماوراء بنفش ، مصرف برخی از داروها یا غذاها و جوانه یونجه در بروز بیماری نقش داشته باشند . شیوع بیماری در زنان در سنین باروری بیشتر دیده می شود .

## علائم بیماری :

تب ، ضعف ، خستگی ، تورم غدد لنفاوی ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان دست و پا به دلیل کاهش خونرسانی و سرما ، لکه پروانه ای شکل روی بینی و گونه ، حساسیت به نور ، زخم های دهانی ، بینی و ناحیه تناسلی ، لکه های قرمز روی پوست بدن ، طاسی ، نارسایی کلیه ، التهاب لوزالمعده ، هپاتیت ، بزرگی کبد ، ورم روده ها ، التهاب پرده دور شکم ، کم خونی ، کاهش گلبول های سفید و پلاکت ها ، التهاب و درد مفاصل و عضلات بدن ، افسردگی ، تشنج ، سردرد و آشفته گی روانی

## درمان :

تا کنون درمان قطعی برای بیماران لوپوس پیدا نشده است و هدف درمان کاهش التهاب ، مهار سیستم ایمنی است .

## نکات آموزشی

### فعالیت :

- توصیه به استراحت در مرحله حاد بیماری
  - اجتناب از استرس و ناراحتی
  - انجام تکنیک های شل کردن عضلات و آرام سازی
- ### تغذیه :

❖ توصیه میشود که از رژیم غذایی با محدودیت چربی و نمک و سرشار از پروتئین ( گوشت ، حبوبات و لبنیات ) استفاده شود .

❖ در مرحله نارسایی کلیه ، رژیم غذایی پر کربوهیدرات ، کم پروتئین ( ۱ گرم به ازای وزن بدن ) ، کم نمک ( ۲ گرم روزانه ) ، کم پتاسیم ( ۴۰-۶۰ میلی اکوی والان در روز ) و کم فسفر استفاده شود .

❖ توصیه میشود که هنگام طبخ و صرف غذا از نمک استفاده نشود و از مصرف مواد غذایی سرشار از سدیم و پتاسیم اجتناب شود .

### غذاهای سرشار از سدیم شامل :

کنسرو شده ، گوشت قرمه و نمک سود ، آبگوشت ، پنیر ، ترشی ، سالاد تهیه شده با سس ، میوه های خشک شده ، کرفس ، خردل و چیپس سیب زمینی

### غذاهای سرشار از پتاسیم شامل :

موز ، پرتقال ، گریپ فروت ، طالبی ، سبزیجات برگ سبز ،

سیب زمینی ، مغزها ، غلات ، گوجه فرنگی ، زردآلو ، انبه ، گل کلم ، آلو ، جگر و میوه های خشک

### غذاهای کم پتاسیم شامل :

انگور ، گلابی ، ذرت ، لوبیا سبز ، عسل ، برنج ، نان سفید و ماکارونی و غذاهای کم سدیم شامل برنج ، سیب زمینی ، نان ، گندم و جو

❖ در مرحله ای که کلیه قادر به دفع ادرار است رژیم غذایی با مقدار کافی پروتئین و کربوهیدرات توصیه می شود .

❖ توصیه می شود که از روغن های جامد استفاده نشود .

## دارودرمانی :

### در صورت تجویز داروهای ضد التهاب غیر

**استروئیدی** توصیه میشود که به همراه غذا مصرف شود و در صورت ابتلا به آسم و زخم های گوارشی به پزشک اطلاع داده شود .

### در صورت تجویز کلروکین

توصیه میشود که به دلیل عوارض چشمی ، هر ۱۲-۶ ماه یک بار توسط متخصص چشم ویزیت شود . این داروها به همراه غذا مصرف شود ( مدت زمان اثر دارو ۶ هفته تا ۶ ماه است ) در صورت بروز عوارض چشمی ، کبدی و مشکلات کلیوی به پزشک اطلاع داده شود .

### در صورت تجویز پردنیزولون

توصیه می شود که این داروها با غذا ، شیر یا آنتی اسید مصرف شوند از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود . دارو



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

## مرکز آموزشی درمانی ولایت

### لوپوس اریتماتوس



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

و ترجیحا با معده خالی مصرف شود .

### سایر نکات آموزشی

▼ توصیه میشود از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و اشعه ماوراء بنفش اجتناب شود . در صورت اقامت در مناطق آفتاب خیز ، از کلاه و کرم های ضد آفتاب قوی استفاده شود .

▼ جهت درمان سردی انگشتان دست و پا به خصوص در هوای سرد از لباس های گرم و محافظ استفاده شود

▼ از استعمال دخانیات اجتناب شود .

▼ برای پوشاندن لکه صورت و انتخاب مواد آرایشی مناسب به متخصص بیماری های پوست و زیبایی مراجعه شود .

▼ توصیه می شود در فصول سرما ، واکسیناسیون آنفولانزا و پنوموکوک انجام شود .

▼ توصیه می شود که به طور مرتب و حداقل هر ۳ ماه یکبار از نظر بررسی وضعیت بیماری و عوارض داروها به پزشک مراجعه شود.

▼ در صورت بروز افسردگی و اضطراب توصیه می شود که از روش های آرام سازی مثل تکنیک های شل کردن عضلات و یوگا استفاده شود .

توصیه می شود که از قرص های کلسیم تجویز شده بر اساس دستور پزشک استفاده شود .

### با آرزوی سلامتی و بهبودی

قبل از ساعت ۹ صبح و ۴ بعد از ظهر مصرف شود . در صورت بروز علائم عفونت ، مشکلات نابینایی ، تکرر ادرار ، تشنگی شدید ، علائم خونریزی ( کبودی ) ، تهوع ، عدم درمان زخم ها ، افزایش وزن در حدود ۲ کیلو در هفته به پزشک اطلاع داده شود . از رفتن به اماکن شلوغ به خصوص در فصول سرد و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری شود . جهت پیشگیری از عارضه پوکی استخوان ، شیر و لبنیات بیشتر مصرف شود . برای افزایش جذب کلسیم از نور آفتاب ، روغن ماهی استفاده شود.

**در صورت تجویز آزایتوپرین** توصیه می شود که با معده خالی مصرف شود ، در صورت حساسیت به پنی سیلین به پزشک اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز شود . کم خونی از عارضه مهم این داروهاست ، لذا به مصرف حبوبات ، جگر ، گوشت قرمز و سبزیجات تازه توصیه می شود . در طول دوره درمان با این دارو ها از انجام هر گونه واکسیناسیون مگر با موافقت پزشک اجتناب شود .

**در صورت تجویز سیکلوفسفاماید** توصیه می شود که از مایعات فراوان استفاده شود . در صورت بروز عوارض گوارشی و کم خونی به پزشک اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز گردد . از انجام هر گونه واکسیناسیون در طول دوره درمان با این دارو اجتناب شود . دارو صبح